FASE DUE: CON LA REALTA' VIRTUALE SI COMBATTE L'ANSIA DA COVID

22 Maggio 2020

ROMA – L'auto-aiuto e la realtà virtuale possono combattere l'ansia da Covid-19. Nell'ambito di un progetto internazionale (promosso dagli studiosi dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e del Centro auxologico italiano) proprio grazie all'unione di questi due fattori si cerca di indurre alla calma e al rilassamento chi è colpito da disturbi psicologici dettati dalla pandemia di Covid-19.

L'approccio passa attraverso la visione di un video, quello del "Giardino segreto", un'esperienza virtuale della durata di dieci minuti che simula la visita di un giardino zen, di cui l'utente è il visitatore. Gli studiosi suggeriscono di guardare il video (insieme a un visore per la realtà aumentata) due o più volte al giorno per una settimana, a seconda del proprio livello di ansia.

L'ideale, spiegano, è di provarlo al mattino appena svegli e prima di andare a dormire come strumento di regolazione emotiva. Se però ci sono momenti difficili durante l'arco della giornata, il giardino segreto può diventare "un luogo sicuro in cui ridurre lo stress emotivo e ripartire".

Ogni giorno è possibile fare una riflessione diversa, aprendo anche ad attività sociali anche con una confronto con il partner. Il progetto è accessibile dal sito internet www.covidfeelgood.com.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli